SENDEREMOS · KIT DE CARRERA

RÍO PINTO EN 12 SEMANAS

El plan, la comida, el bolso y la lista del día anterior. Pensado para quien va a terminar el Desafío al Valle del Río Pinto, no para quien va a ganarlo.

LAS FECHAS QUE IMPORTAN

Carrera	Domingo 2 de mayo de 2027 · agrupamiento desde las 7:30
Arranca el plan	Lunes 8 de febrero de 2027 (doce semanas justas)
Elegís talle de la prenda	Hasta el 10 de abril de 2027; después, sujeto a stock
Cierre de inscripción	1 de mayo de 2027, solo por internet. No hay inscripción el día de la carrera
Retiro de números	Viernes 30 de abril y sábado 1 de mayo, de 10 a 20
Corte en el camino	Mirador de San Marcos Sierras: si no llegás antes de las 15:00, te suben al traslado
Cierre de tiempos	18:00

QUÉ HAY ACÁ ADENTRO

1. Las doce semanas, semana por semana
2. Cómo medir el esfuerzo sin potenciómetro
3. Comer y tomar durante la carrera
4. La bici: qué revisar y qué llevar encima
5. Semana de carrera y lista del día anterior
6. De dónde sacamos cada dato

TRES COSAS ANTES DE EMPEZAR

Es en otoño, no en verano. La Cumbre está a unos 1.150 metros y mayo ahí promedia entre 10 y 19 grados. Vas a largar con frío a las 7:30 y probablemente termines con calor.

Se agota. En 2026 corrieron más de 6.000 personas y hubo inscriptos rechazados. La edición 2027 ya tenía gente anotada en noviembre de 2026.

Son 90 km, más o menos. El reglamento dice 90, la página del recorrido dice 85 y la prensa publicó 85, 90 y 93. Entrenás para 90 y te sobra.

Datos verificados el 13 de noviembre de 2026 contra el reglamento oficial de la edición 2027 y la prensa de la edición 2026. El reglamento se corrige: antes de pagar, abrí **desafio.riopinto.ar/reglamento** y confirmá fecha, precio y cupo. Senderemos no organiza la carrera ni tiene relación con quienes la organizan.

UNO

LAS DOCE SEMANAS

Todo está en **tiempo y esfuerzo**, no en kilómetros ni en vatios: el ripio cordobés hace que un mismo kilómetro cueste cualquier cosa, y un plan atado a un potenciómetro deja afuera a la mayoría. La columna RPE es el esfuerzo percibido del 1 al 10, explicado en la página siguiente.

> **De dónde sale esta tabla.** El armado semana por semana es nuestro. No lo es el resto: la estructura de tres semanas de carga y una de descarga, las 6 a 10 horas semanales de un plan tipo *finisher* de 100 km, la larga que trepa hasta unas seis horas, el reparto polarizado y la puesta a punto que baja volumen sin tocar intensidad. Todo eso es práctica publicada por entrenadores, citada al final. Si entrenás con alguien, esa persona manda.

SEM	DESDE	HORAS	SALIDA LARGA	DURANTE LA SEMANA
1	lun 8 feb	6 h	2 h 30 · RPE 2–3	Dos salidas de 1 h a RPE 2–3 y una de 1 h 30 con cambios de ritmo suaves. Es para medir dónde estás, no para romperte.
2	lun 15 feb	6 h 30	3 h · RPE 2–3	Igual que la anterior, con quince minutos más en cada salida de semana. Sumá la primera sesión de fuerza.
3	lun 22 feb	7 h 30	3 h 30 · RPE 2–3	Una salida con 3 × 8 min a RPE 5–6 en subida, 5 min flojos entre medio. El resto suave. Segunda de fuerza.
4	lun 1 mar	4 h	2 h · RPE 2	**Descarga.** Todo flojo, nada de intervalos. Si llegás con ganas de más, la semana cumplió su función.
5	lun 8 mar	8 h	4 h · RPE 2–3	Dos de 1 h 15 suaves y una con 4 × 8 min a RPE 5–6. La larga, en terreno parecido al de la carrera.
6	lun 15 mar	8 h 30	4 h 30 · RPE 2–3	En la larga, probá por primera vez la comida de carrera. Ver página 4. Una sesión con 3 × 12 min a RPE 4–5.
7	lun 22 mar	9 h 30	5 h · RPE 2–3	La más larga hasta acá. Una sesión con 4 × 10 min a RPE 5–6. Bajadas técnicas con la bici cargada como el día de la carrera.
8	lun 29 mar	4 h 30	2 h · RPE 2	**Descarga.** Aprovechá para hacer el service grande de la bici: suspensión, transmisión, sellador.
9	lun 5 abr	10 h	5 h 30 · RPE 2–3	Simulacro con la ropa, la mochila, el desayuno y la comida del día de la carrera. Anotá qué falló.
10	lun 12 abr	10 h	6 h · RPE 2–3	La más larga del plan, y la última. Después de esta no se gana forma: solo se llega cansado.
11	lun 19 abr	6 h	3 h · RPE 2–3	**Puesta a punto.** Mitad de volumen, misma intensidad: mantené una sesión con 3 × 6 min a RPE 5–6. Ni se te ocurra sumar.
12	lun 26 abr	3 h	Carrera: domingo 2	Lunes libre. Martes 1 h suave con 3 × 2 min a ritmo de carrera. Jueves 45 min flojos. Viernes y sábado, viaje y número. Ver página 5.

SI TENÉS MENOS HORAS

Recortá las salidas de semana y defendé la larga: es la que más se parece al 2 de mayo. Siete horas con la larga intacta preparan mejor que diez con la larga partida en dos.

FUERZA, DOS VECES POR SEMANA

Sentadilla, peso muerto, estocadas y core, con pesos que manejes bien. Dos por semana es lo que recomiendan los entrenadores; una es mejor que ninguna. En las semanas 11 y 12, una corta y liviana.

Esto es orientación general, no consejo médico. Si tenés una lesión, una condición de salud o hace mucho que no hacés ejercicio, hablá con un profesional antes de arrancar.

DOS

MEDIR EL ESFUERZO SIN APARATOS

RPE quiere decir esfuerzo percibido: cuánto te cuesta, del 1 al 10, según vos. Suena impreciso y no lo es tanto — la prueba del habla lo ancla bien. Mientras pedaleás, fijate cuánto podés hablar sin quedarte sin aire.

RPE	CÓMO SE LLAMA	QUÉ PODÉS DECIR SIN CORTARTE	DÓNDE APARECE EN EL PLAN
1–2	Recuperación	Frases enteras, sin esfuerzo	Descargas, el día después de la larga
2–3	Resistencia	Frases enteras, con alguna pausa para respirar	La salida larga y casi todo lo demás. Acá se construye el motor
3–4	Tempo	Frases cortas	Los bloques de 12 minutos de la semana 6
5–6	Umbral	Pocas palabras por vez	Los intervalos de 8 y 10 minutos en subida
6–7	VO2 máx	Casi nada; respirás con la boca abierta	No aparece. En doce semanas, para terminar, no hace falta

Las fuentes no coinciden en los números exactos. La tabla junta la escala 0–10 con la prueba del habla, y distintos entrenadores corren los límites una unidad para un lado o para el otro. Usala como punto de partida, no como regla. Lo que no cambia: casi todo tiene que ser cómodo.

EL REPARTO QUE IMPORTA

Alrededor del **80 % del tiempo en suave** y entre 15 y 20 % en fuerte, con muy poco en el medio. Es el modelo polarizado, y es lo más contraintuitivo del plan: el error típico del aficionado es andar siempre a media máquina, un ritmo que cansa como el entrenamiento duro y construye como el suave. Si volvés de la salida larga reventado, fuiste demasiado rápido.

QUÉ HACEN LAS SEMANAS DE DESCARGA

Las semanas 4 y 8 bajan a menos de la mitad. No es premio ni pereza: la forma se construye cuando descansás, no cuando entrenás. Saltearlas es la manera más común de llegar a mayo cansado en vez de entrenado.

QUÉ HACE LA PUESTA A PUNTO

Las semanas 11 y 12 recortan el volumen y dejan la intensidad intacta. Los entrenadores discuten cuánto recortar — las cifras publicadas van del 40 % al 90 % — pero coinciden en la forma: menos horas, mismos estímulos, nada nuevo.

DÓNDE ENTRENAR PARA ESTO

El recorrido pasa por el valle de Río Pinto, San Marcos Sierras, el mirador y el perilago del dique El Cajón, y vuelve por San Esteban. Subidas, bajadas, cruces de arroyo y tramos técnicos.

Lo que podés copiar esté donde estés: subidas largas de entre 20 y 40 minutos, bajadas de ripio suelto, y por lo menos dos salidas con los pies mojados. Si entrenás todo en asfalto vas a llegar con piernas y sin manos.

Dato que no pudimos confirmar: el desnivel oficial. La única cifra que encontramos, 1.230 metros, viene de una agenda de terceros, no de la organización. Bajate el GPX oficial de **desafio.riopinto.ar/recorrido** y miralo vos.

TRES

COMER Y TOMAR

Nadie hace 90 km de ripio con lo que tiene guardado: hay que comer andando, y el estómago se entrena igual que las piernas.

CUÁNTOS CARBOHIDRATOS

Hasta **60 gramos por hora** si usás un solo tipo de azúcar. Para esfuerzos de más de dos horas y media se puede llegar a **90 gramos por hora**, pero solo con productos que mezclen glucosa y fructosa — la proporción que se usa es de dos a uno. Es la guía de Asker Jeukendrup para el Gatorade Sports Science Institute.

El mismo trabajo aclara algo que conviene leer dos veces: esas cifras salen de estudios con ciclistas bien entrenados andando fuerte. Si vas más tranquilo, puede que necesites menos. Empezá en 60 y subí solo si el estómago aguanta.

ENTRENAR EL INTESTINO

Es real y está estudiado: el aparato digestivo se adapta, y practicar la alimentación de carrera mejora el vaciado gástrico. Una revisión de 2023 encontró que con dos semanas de ingesta repetida de carbohidratos el malestar digestivo bajó casi a la mitad. Por eso el plan te hace probar la comida de carrera desde la semana 6, no el 2 de mayo.

LÍQUIDO Y SODIO

Lo sólido es evitar perder más del **2 % del peso corporal** en una salida. Cuánto sudás y cuánto sodio perdés varía muchísimo: de unos 230 a más de 1.000 miligramos por hora.

Como punto de partida se manejan 300 a 600 miligramos de sodio por hora, pero es consejo de entrenadores y de la industria, no una guía clínica. **No pudimos confirmar** una cifra oficial de litros por hora: desconfiá de cualquier hoja que te dé una.

TOMÁ SEGÚN LA SED

Más no es mejor. Una revisión sobre hiponatremia en deportistas de resistencia señala que el problema suele venir de beber de más, no de falta de sodio. Pesate antes y después de la salida larga de la semana 9: ahí tenés tu número, no en una tabla.

LA REGLA DEL 2 DE MAYO

Nada nuevo. Ni gel que no probaste, ni desayuno distinto, ni cubierta estrenada, ni culote recién comprado. Todo lo que vas a usar ese día tiene que haber pasado por lo menos por una salida larga.

CUATRO

LA BICI

EN LA SEMANA 8, EL SERVICE GRANDE

- [ ] Suspensión: service según las horas que lleve, no según cómo se sienta
- [ ] Transmisión: cadena medida y cambiada si está pasada
- [ ] Sellador renovado — se seca, y el viejo no sella
- [ ] Pastillas de freno con material de sobra para 90 km de bajadas
- [ ] Cubiertas con flanco reforzado, probadas antes en ripio
- [ ] Todos los tornillos con torque, sobre todo los del portabidón

No pudimos confirmar una recomendación de cubierta o de presión específica para este recorrido. Lo que sí vale: probala antes, y si dudás entre dos, llevá la más protegida.

LO QUE VA ENCIMA TUYO

- [ ] Mechas para tubeless, y saber usarlas
- [ ] Bomba o cartuchos de CO2 — en cubierta ancha puede hacer falta más de uno
- [ ] Cámara de repuesto, para el corte de flanco que el sellador no cierra
- [ ] Multiherramienta con todas las medidas de tu bici
- [ ] Eslabón rápido y tronchacadenas
- [ ] Válvula tubeless de repuesto y una rueda guía de cambio

PRACTICÁ EL ARREGLO

En casa, con cronómetro: cambiar una cámara y poner una mecha. En el km 60, con las manos frías y gente pasando, no es el momento de aprender. Lo que más falla son los pinchazos y los cambios: un golpe de piedra puede arrancarte el desviador.

CINCO

LA SEMANA DE LA CARRERA

Imprimí esta hoja y colgala. Todo lo que está acá es del reglamento oficial de la edición 2027 o se desprende de él.

VIERNES 30 Y SÁBADO 1

- [ ] Retirar el número: de 10 a 20, los dos días
- [ ] Llevar el documento y el comprobante de inscripción
- [ ] Número al frente de la bici, no en otro lado
- [ ] Pulsera de identificación puesta — sin ella no entrás al corralito
- [ ] Si sos menor de 18, los formularios firmados por tus viejos
- [ ] Bici armada y probada el sábado, no el domingo a las 6
- [ ] Salida corta y floja el sábado, 30 o 40 minutos

EL BOLSO

- [ ] Casco rígido (obligatorio toda la carrera)
- [ ] Anteojos
- [ ] Guantes
- [ ] Culote probado
- [ ] Manguitos o campera liviana
- [ ] Zapatillas y pedales revisados
- [ ] Bidones
- [ ] Comida contada por hora
- [ ] Protector solar
- [ ] Documento
- [ ] Ropa seca para después
- [ ] Toalla y chinelas

LARGÁS CON FRÍO

Agrupamiento 7:30 en La Cumbre, a 1.150 metros, a principios de mayo. Las mínimas de mayo en esa zona promedian unos 10 grados y las máximas rondan los 19. Vestite para los primeros 40 minutos con algo que puedas sacarte y guardar, no para el mediodía.

DOMINGO 2, ANTES DE LARGAR

- [ ] Desayuno igual al de la semana 9. Sin estrenos
- [ ] Presiones revisadas con la bomba propia
- [ ] Sellador agitado: girá la rueda antes de salir
- [ ] Bidones llenos y geles en el bolsillo, no en la mochila
- [ ] Sal temprano al corralito: 6.000 personas tardan en acomodarse

LOS CORTES, EN LA CABEZA

15:00 en el Mirador de San Marcos Sierras. Si no pasás antes, abandonás y te trasladan. **18:00**, cierre de tiempos. Sabiendo eso, calculá tu ritmo desde el kilómetro cero y no desde el 60, cuando ya no hay margen.

No pudimos confirmar cuánto tarda un aficionado promedio: la organización no lo publica. El dato que sí está es que los profesionales terminan en alrededor de tres horas, y ese número no te sirve para nada salvo para no usarlo de referencia.

SEIS

DE DÓNDE SACAMOS ESTO

Publicamos las fuentes porque preferimos que las revises. Donde no encontramos un dato firme, lo dijimos en vez de inventarlo.

LA CARRERA

- Reglamento oficial de la edición 2027 — desafio.riopinto.ar/reglamento (consultado 13/11/2026). De ahí salen la fecha, el agrupamiento, el retiro de números, el cierre de inscripción, los cortes, el casco obligatorio, la pulsera, la edad mínima y las categorías.
- Inscripción y plazo de talles — desafiopinto.com.ar
- Recorrido, mapas y GPX — desafio.riopinto.ar/recorrido
- Perfil, 28/4/2026: más de 6.000 ciclistas, inscriptos rechazados, trazado y horario de la categoría profesional
- Cadena 3, 3/5/2026: terreno, cruces de arroyo, participantes
- El Doce, 30/4/2026: 30.ª edición, las dos distancias
- El Ancasti, 4/5/2026: departamentos que atraviesa
- Hoy Día, 2/5/2025: edición 2025, categorías

EL CLIMA Y EL LUGAR

- Promedios de mayo en La Cumbre y altitud: fuentes climáticas de terceros, no el Servicio Meteorológico Nacional, que no publica serie para esa localidad. Tomalos como orden de magnitud.

ENTRENAMIENTO

- Volumen, salida larga y estructura de carga y descarga: planes de entrenadores publicados en TrainingPeaks para maratones de 100 km, incluido uno prescrito por RPE
- Distribución polarizada: revisión en *Frontiers in Physiology* (2015) y divulgación del modelo de Stephen Seiler. La propia revisión advierte que la mayoría de los estudios son retrospectivos
- Escala de esfuerzo percibido y prueba del habla: guías de TrainingPeaks y material sobre las escalas de Borg
- Puesta a punto: entrenadores citados por Cycling Weekly
- Fuerza: Breaking Muscle, entrenamiento de fuerza en temporada

ALIMENTACIÓN

- Jeukendrup, Sports Science Exchange 108, Gatorade Sports Science Institute (2013): carbohidratos múltiples transportables
- Jeukendrup, *Training the Gut for Athletes*, Sports Medicine (2017), y revisión sistemática de 2023
- ACSM, *Exercise and fluid replacement* (2007): el límite del 2 %
- Revisión sobre hiponatremia en deportistas de resistencia

MECÁNICA

- BikeRadar, Bike Magazin, Zefal y Marathon MTB: equipo mínimo para maratón. Son publicaciones del rubro, no mecánicos acreditados

> **Lo que quedó sin confirmar.** La distancia y el desnivel oficiales; si el precio publicado en el reglamento es definitivo (el propio documento se contradice en el cupo); la fecha de apertura de la inscripción 2027; el tiempo típico de un aficionado; y la elección de cubierta para este ripio. Antes de pagar o de comprar, verificá en la web oficial.

Senderemos · senderemos.com.ar — Kit Río Pinto, edición 2027. Datos verificados el 13 de noviembre de 2026. Esta guía es orientación general y no reemplaza el consejo de un profesional de la salud ni el reglamento oficial de la carrera. No organizamos el evento ni tenemos vínculo con la organización.